



Comment réussir ?

Les facteurs internes et externes .



FOAD-SPIRIT



Comment réussir son parcours scolaire ?

Une motivation d'enfer et une assurance à toute épreuve, voilà les ingrédients essentiels. Ajoutez des conditions favorables à la réussite, des objectifs clairement définis, une grosse dose de travail et de la pratique, et vous aurez une très bonne recette pour réussir à atteindre vos objectifs.

Facile à dire, vous dites-vous ? Voyons comment faire...

L'essentiel à retenir

1. Etablir les conditions favorables à la réussite :

- . Définir ce que vous entendez par "réussir",
- . Etre réaliste et ne pas se cacher la vérité,
- . Se faire une liste d'objectifs à atteindre réalistes,
- . Commencer petit.

2. Trouver le bon équilibre : L'envi, la motivation, la réussite dépendent du bon équilibre de 4 facteurs essentiels :

- . ce que me dit **ma tête** : être à l'écoute de la logique et de son intuition, établir un diagnostic et faire un plan d'action.
- . ce que me dit **mon corps** : prendre soin et être à l'écoute de son corps, établir un diagnostic et faire un plan d'action.
- . ce que me dit **mon coeur** : être à l'écoute de ce qui me fait plaisir et de ce que j'aime, établir un diagnostic et faire un plan d'action.
- . ce que me dit **l'extérieur** : prendre en compte ses conditions matérielles et ses relations, établir un diagnostic et faire un plan d'action.



Réussir, c'est une question d'équilibre !



FOAD-SPIRIT



Comment réussir son parcours scolaire ?



Etablir les conditions favorables à la réussite...

La première chose à faire est de **définir ce que vous entendez par "réussir"**... Soyez réaliste et ne vous cachez pas la vérité... Voici quelques questions qui peuvent vous aider : Quels résultats attendez-vous ? Qu'êtes-vous prêt à faire pour y parvenir ? Sur quelles ressources pouvez-vous compter pour y parvenir ? Quels sont les obstacles, et les moyens de les contourner ?

Ensuite, lorsque la situation est déblayée, essayez de faire une petite liste des objectifs à atteindre rapidement et des actions à réaliser pour y parvenir. Commencez petit, pour vous donner confiance et vous mettre en action rapidement. Lorsqu'il s'agira de passer à l'action, ayez en tête cette devise :

"Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, et qui ne veut rien faire trouve une excuse."

(Ecrivez cette devise sur un bout de papier, et ayez-la toujours à portée de vue)

Le portrait idéal : une personne motivée et qui réussit, a des objectifs clairs, précis, orientés, réalisables et en accord avec ses valeurs Elle se met en action sans tarder et profite de tous les instants pour parvenir à ses fins... Chaque information, chaque apprentissage est immédiatement mis au service de ses objectifs... Elle croit en sa réussite, et ignore ce qui pourrait la retarder en chassant au loin toutes personnes ou toutes idées négatives... Elle fait feu de tout bois, elle coopère si nécessaire et n'hésite pas à demander de l'aide en cas de besoin et sait mobiliser son entourage pour atteindre ses objectifs.



Réussir, c'est une question d'équilibre !



FOAD-SPIRIT



Comment réussir son parcours scolaire ?



Trouver le bon équilibre...

La réussite passe par un juste équilibre entre différents éléments que je vous laisse découvrir au travers de la petite histoire qui va suivre...

Petit jeu : Au travers de cet exemple, décrivant l'attitude et le comportement d'une personne, notez si son comportement et ses actions viennent de la tête, du corps, du coeur et/ou de l'extérieur (conditions matérielles, relations sociales). Vous pouvez entourer plusieurs éléments.

. Pour qu'un plat soit réussi, il faut trouver le juste équilibre... Il faut choisir le bon plat en tenant compte des ingrédients de la saison, de ses invités, de ce que l'on aime faire, de ce que l'on est capable de faire et surtout avoir envi que cela réussisse et fasse plaisir à tout le monde. Voici la petite histoire...

. Après quelques réflexions sur le choix de sa recette, Richard téléphone à ses amis et les convainc de venir manger samedi soir.

Tête - coeur - corps - extérieur

. Pour réussir, il est prêt à y consacrer du temps et, en cas de besoin, il connaît des personnes qui pourront l'aider.

Tête - coeur - corps - extérieur

. Après une bonne nuit de sommeil et poussé par l'envi de réussir, il se prépare une semaine à l'avance en consultant des sites internet et en expérimentant quelques trucs dont il n'a pas l'habitude.

Tête - coeur - corps - extérieur

. Ayant un peu d'avance et poussé par l'envi de bien faire, il se renseigne même sur l'art de bien mettre la table et d'animer une soirée.

Tête - coeur - corps - extérieur

. Deux jours avant, pour se rassurer, il invite sa soeur à manger et il teste le plat qu'il va proposer à ses invités... Rassuré par les compliments de sa soeur et après quelques corrections, il est plus sûr de lui. Sa main tremble moins, il va plus vite et sait exactement ce qu'il faut faire...

Tête - coeur - corps - extérieur

. La veille du repas, il va chez le coiffeur, prend un bon bain chaud et met ses plus beaux habits, tout en imaginant réussir une parfaite petite soirée. Avant de s'endormir, il déroule une dernière fois tout ce qu'il aura à faire en imaginant que tout se passera pour le mieux.

Tête - coeur - corps - extérieur

Les solutions se trouvent sur la page suivante.



Réussir, c'est une question d'équilibre !



FOAD-SPIRIT



Comment réussir son parcours scolaire ?



Trouver le bon équilibre...

La réussite passe par un juste équilibre entre différents éléments que je vous laisse découvrir au travers de la petite histoire qui va suivre...

Petit jeu : Au travers de cet exemple, décrivant l'attitude et le comportement d'une personne, notez si son comportement et actions viennent de la tête, du corps, du coeur et/ou de l'extérieur (conditions matérielles, relations sociales). Vous pouvez citer plusieurs éléments. Les solutions se trouve sur la page suivante.

. Pour qu'un plat soit réussi, il faut trouver le juste équilibre... Il faut choisir le bon plat en tenant compte des ingrédients de la saison, de ses invités, de ce que l'on aime faire, de ce que l'on est capable de faire et surtout avoir envi que cela réussisse et fasse plaisir à tout le monde. Voici la petite histoire...

. Après quelques réflexions sur le choix de sa recette, Richard téléphone à ses amis et les convainc de venir manger samedi soir.

(Tête - coeur - corps - extérieur)

. Pour réussir, il est prêt à y consacrer du temps et, en cas de besoin, il connaît des personnes qui pourront l'aider.

(Tête - coeur - corps - extérieur)

. Après une bonne nuit de sommeil et poussé par l'envi de réussir, il se prépare une semaine à l'avance en consultant des sites internet et en expérimentant quelques trucs dont il n'a pas l'habitude.

(Tête - coeur - corps - extérieur)

. Ayant un peu d'avance et poussé par l'envi de bien faire, il se renseigne même sur l'art de bien mettre la table et d'animer une soirée.

(Tête - coeur - corps - extérieur)

. Deux jours avant, pour se rassurer, il invite sa soeur à manger et il teste le plat qu'il va proposer à ses invités... Rassuré par les compliments de sa soeur et après quelques corrections, il est plus sûr de lui. Sa main tremble moins, il va plus vite et sait exactement ce qu'il faut faire...

(Tête - coeur - corps - extérieur)

. La veille du repas, il va chez le coiffeur, prend un bon bain chaud et met ses plus beaux habits, tout en imaginant réussir une parfaite petite soirée. Avant de s'endormir, il déroule une dernière fois tout ce qu'il aura à faire en imaginant que tout se passera pour le mieux.

(Tête - coeur - corps - extérieur)

. Choisir des objectifs réalisables en tenant compte de ses ressources, de ses possibilités et ce que l'on aime faire... Et bien entendu, avoir des amis à qui faire plaisir...

. Etre prêt à faire les efforts nécessaires et à mobiliser son entourage en cas de besoin.

. Faire des choix cohérents tout en écoutant ses intuitions, et être capable de convaincre et d'imposer ses idées à son entourage.

. Se reposer, s'organiser et faire le nécessaire pour combler ses lacunes.

. Ne pas se contenter du juste nécessaire, mais viser l'excellence si les conditions le permettent

. Mobiliser son entourage pour parvenir à ses fins et tester ses nouvelles connaissances pour se rassurer.

. Après l'effort, le réconfort... Se détendre, se reposer, prendre soin de soi, et imaginer le déroulement de manière positive.

Personne ne dit comment s'est terminée la soirée, mais je pense en avoir une idée...



Réussir, c'est une question d'équilibre !



FOAD-SPIRIT



Comment réussir son parcours scolaire ?



Les ingrédients clefs de la réussite...

L'envi, la motivation, la réussite dépendent en fait de **4 facteurs essentiels** : la tête, le coeur, le corps et le social.

Chacun d'eux doit trouver sa juste place pour arriver à une situation d'équilibre mettant en accord ce que l'on pense, ce que l'on fait, ce que l'on dit et ce que l'on est.

Lorsque cet équilibre est trouvé, les conflits sont moins importants et nous sommes plus efficace et disponible...



A vous de jouer ?

Quelle est votre situation actuelle ? Que pouvez-vous faire pour l'améliorer ?

En vous aidant de la **figure de la page suivante**, réalisez chacune de ces étapes :

Etape n°1 : Balayez chaque facteur (tête, coeur, corps, social) et attribuez-vous une note de 1 à 10...

Etape n°2 : Recherchez l'équilibre : "Que puis-je faire pour trouver le bon équilibre ?" Ne cherchez pas à aller trop vite... Fixez-vous des objectifs réalistes et réalisables rapidement.

Etape n°3 : Essayez de voir les points d'amélioration possible pour augmenter vos scores dans tous les domaines. Hiérarchisez les priorités et faites-vous un plan d'actions "réalistes".

Etape n°4 : Faites le point de votre situation régulièrement...



Réussir, c'est une question d'équilibre !



FOAD-SPIRIT



Comment réussir son parcours scolaire ?

Trouver le bon équilibre ?

Motivation
Envi
Réussite

Facteurs internes

Le coeur

Le corps

La tête

Que me dit mon coeur ?

- . Ai-je suffisamment confiance en moi ?
- . Quels sont mes points forts ?
- . Est-ce que je trouve du plaisir dans ce que je fais ?
- . Est-ce que j'écoute suffisamment mon coeur ?

Que me dit notre corps ?

- . Suis-je détendu et reposé ?
- . Qu'est-ce que je sens de ma situation ?
- . Que puis-je faire pour me sentir bien ?

Que me disent ma logique et mon intuition ?

- . Faire appel à la logique, à l'intuition, à l'imagination
- . Réfléchir sur ses objectifs, ses priorités
- . Comment dois-je m'organiser ? Ai-je un plan ? Est-il bon ?
- . Suis-je en retard par rapport à mes objectifs ?
- . Que puis-je faire ?

Que me dit mon leadership ?

- . Quelle est ma situation ?
- . Comment convaincre ?
- . Ai-je la volonté suffisante ?

Que me disent mes valeurs ?

- . Mes valeurs sont-elles en accord avec ce que je fais et ce que je dis ?
- . Mes objectifs sont-ils en accord avec le sens que je veux donner à ma vie ?

Externes

Facteurs externes

Ressources

Social

Où en sont mes ressources matériels ?

- . Où en sont mes ressources ?
- . Dois-je améliorer ma situation ? Comment faire ?
- . Cela dépend-il uniquement de moi ?
- . Comment dois-je m'y prendre ?

Où en sont mes relations ?

- . Sur qui puis-je compter ?
- . Mon comportement est-il bien adapté ?
- . Y a-t-il des choses à faire pour améliorer mes relations avec les autres ?



Réussir, c'est une question d'équilibre !